Juice di tamarijn tin hopi beneficio pa salud

ORANJESTAD (AAN): Sin duda, tamarijn ta un di e streanan den gastronomia Centroamericano y Asiatico. Esaki no ta solamente debi na su versatilidad y smaak, cu ta varia di zuur te zoet, sino tambe pa su beneficionan.

Tamarijn ta e fruta di 'Tamarindus indica', un palo di mata nativo di regionnan tropical di Africa, specificamente di Sudan.

Debi na su smaak, zuur ora e ta berde y zoet ora e hecho, tamarijn ta wordo usa den varios tipo di saus, cos dushi y hasta condimento.

Otro manera pa disfruta di dje ta como juice. Esaki ta hopi popular den Centroamerica y un manera excelente pa reemplaza refresco of juicenan cu hopi sucu y poco saludable.

Pa prepara juice di tamarijn ta hopi facil, e cantidad di tamarijn ta depende di concentracion cu bo ta desea, generalmente e recomendacion ta usa 10 tamarijn pa cada liter di awa. Kita e casca y fibra rond di e pulp (no ta necesario pa kita e simia). Herbe mitad di e awa den un wea y agrega e tamarijn laba y pela. Laga esaki herbe te ora bo ta ripara cu e pulp a bira hopi moli y ta cuminsa los for di e simia. Basha e awa den un sefta pa separa e simianan, cu un cuchara, press e resto di e pulp. Agrega sucu di bo gusto y na cantidad cu bo ta desea. Añadi e resto di awa y mezcla hopi bon. Sirbi'e bon frio cu ijs.

-Beneficionan di juice di tamarijn

Beneficionan di juice di tamarijn ta hopi, mirando cu e tin hopi mineral esencial, manera calcio, fosforo, hero, magnesio, potasio, sodio y zinc, y vitaminanan, specialmente A, B y K.

Expertonan den medicina natural a señala cu bebe juice di tamarijn cu cierto regularidad ta un bon pa controla of baha peso, pero no ta existi estudionan cu por confirma esaki, aunke tamarijn ta contene un compuesto yama 'inhibidor di tripsina', cu ta reduci e gana di come.

Bebe juice di tamarijn por mehora digestion pa su contenido di fibra, cu ta yuda den tracto intestinal.

Juice di tamarijn tin hopi



mineral, vitamina y antioxidante, cu por yuda reforza nos sistema inmune.

-Precaucion

Apesar cu tamarijn ta wordo considera safe pa mayoria di hende y profesionalnan di salud ta aproba pa inclui esaki den dieta. Sin embargo, den algun caso e por causa efectonan secundario.

Pa evita esaki, nan ta conseha pa personanan consumi pa prome biaha, haci esaki cu precaucion, ya cu e por causa alergia. Personanan cu ta haci uso di remedinan anti-coagulante, e por stroba cu coagulacion di sanger, of esnan cu tin diabetes, ya cu e por causa hipoglucemia, kirmen, nivelnan bao di sucu den sanger.